## - مرضى الغسيل الكلوي الذين يعانون من مرض السكري .

يسمى مرض الكلى الناتج من مرض السكري بمرض الكلى السكري. يمكن أن يسبب مرض السكري أيضًا ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ، هذه الأمراض يمكن أن تؤدي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية .

### تحتاج متابعة السكر في الدم إلى عدد من الفحوصات الدورية :

- فحص A1C بانتظام ( فحص السكري التراكمي)

فحص السكري التراكمي يحسب معدل السكر في الدم خلال الشهرين أو الثلاثة أشهر الماضية. وتكون نسبة الفحص أعلى من 6.5 % بالنسبة لمعظم مرضى السكري .

**جدول : نسب فحص السكري التراكمي**

| فحص السكري التراكمي | النسبة % |
|---|---|
| الطبيعي | أقل من 6 % |
| قبل مرض السكري | 6% - 6.4 % |
| مرض السكري | 6.5 % أو اعلى |

Diabetes.co.uk: Guide to HbA1c,
https://www.diabetes.co.uk/what-is-hba1c.html, Accessed:10/9/2019

### استخدام مقياس جلوكوز الدم يوميا

يمكن إجراء هذا الفحص يوميا باستخدام جهاز خاص ، فيجب على مريض الغسيل الكلوي التحقق من مستويات السكر في الدم و متابعته يومياً .

### مراقبه الكوليسترول والدهون في الدم:

مرضى الغسيل الكلوي السكري يعانون من ارتفاع مستويات الدهون والكوليسترول في الدم , ويؤدي ذلك إلى انسداد الأوعية الدموية. وبالتالي يقلل من إمدادات الدم إلى القلب والدماغ ويزيد من فرص حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية .

وتعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والحفاظ على وزن الجسم تحت السيطرة و النظام الغذائي جزءاً مهماً من علاج جميع المرضى الذين يعانون من مرض السكري .

## النظام الغذائي لمرضى الغسيل الكلوي السكري.

يهدف النظام الغذائي لضبط مستوى الجلوكوز في الدم والسيطرة عليه، ويساعد المرضى على الشعور بأفضل حال وبنفس الوقت تقليل المضاعفات على المدى الطويل .

حمية غسيل الكلى السكري تنطبق عليها بنود الحمية الغذائية لمرضى الغسيل بشكل عام. بحيث يتميز النظام الغذائي بأنه :

1. يشمل على بروتينات عالية الجودة (المصادر الحيوانية)، وأيضا التوازن بكمية الكربوهيدرات والدهون.

2. في النظام الغذائي يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الفسفور، الصوديوم و البوتاسيوم.

3. لمرضى السكري يتم التحكم في الكربوهيدرات لضبط مستوى الجلوكوز في الدم من حيث اختيار نوعية الكربوهيدرات و كذلك توزيعها على الوجبات. وجميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات (مثل الخبز والحبوب والمعكرونة والأرز والخضراوات النشوية والفواكه والعصائر والعديد من الحلويات الخالية من السكر) يجب أن توزع بطريقة صحيحة و متوازنة بين الوجبات و كذلك، يجب موازنة كمية الكربوهيدرات التي يتم تناولها مع الدواء ومستوى النشاط .

فيما يلي مثال لخيارات الطعام التي يوصى بها عادةً في النظام الغذائي التقليدي لمرضى الكلى السكري، وتعتمد هذه القائمة على محتوى الصوديوم والبوتاسيوم والفسفور والسكر العالي من الأطعمة المشتملة على :

### 1 - منتجات الالبان

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| اللبن الخالي من الدسم أو الخالي من الدهون، المبيضات الخالية من الحليب، الزبادي العادي، الزبادي الخالي من السكر، البودنغ الخالي من السكر، الآيس كريم الخالي من السكر، الحلويات المجمدة الخالية من السكر | حليب الشيكولاتة، اللبن المحلى، بودنيغ السكر المحلى، الآيس كريم المحلى بالسكر، الحلويات المحلاة بالسكر |

### 2 - الخبز والنشويات

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| الخبز الأبيض، القمح، العجين المخمر، القمح الكامل والخبز الكامل الحبوب، الحبوب الجافة غير المحلاة، الحبوب الجافة المكررة، الحبيبات، الشعير، ، المعكرونة البيضاء أو القمح الكامل، الأرز، الخبز (صغير)، بسكوت العودان غير المملحة، تورتيلا الدقيق | خبز النخالة، الحبوب المطبوخة أو المغلفة بالسكر، الحبوب الفورية، البسكويت، الوجبات الخفيفة المملحة بما في ذلك: رقائق البطاطس، رقائق الذرة والمكسرات حبوب القمح الكاملة مثل رقائق القمح ونخالة الزبيب، دقيق الشوفان، الحبوب الكاملة والحبوب الكاملة تحتوي على المزيد من الفسفور والبوتاسيوم من المنتجات المكررة. |

## 3 - الفواكه والعصائر

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| التفاح ، عصير التفاح ، عصير التفاح ، التوت بما في ذلك: الفراولة ، التوت ، التوت البري ، التوت ، العنب البري ، عصير التوت البري منخفض السكر ، الكرز ، كوكتيل الفواكه ، الجريب فروت ، العنب ، عصير العنب ، البرتقال ، الكمثري ، الأناناس ، البرقوق ، البطيخ ، الفاكهة المعلبة في عصير غير محلى | الأفوكادو والموز والشمام والفواكه المجففة بما في ذلك: التمر والزبيب والخوخ ، الكمثرى الطازجة ، البطيخ ، كيوي ، فاكهة النجوم والمانجا والبابايا والنكتارين والبرتقال وعصير البرتقال والرمان والفواكه المعلبة في شراب |

## 4 - خضروات نشوية

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| الذرة والبازلاء والخضروات المختلطة مع الذرة والبازلاء (أكل كمية أقل في كثير من الأحيان لأنها عالية في الفسفور) | بطاطا مشوية ، بطاطا حلوة ، فاصوليا مطبوخة ، فاصوليا مجففة (كلى ، ليما ، عدس ، أو صويا) ، قرع |

## 5 - الخضروات غير النشوية

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| البنجر ، القرنبيط ، براعم بروكسل ، الجزر ، الملفوف ، القرنبيط ، الكرفس ، الخيار ، الباذنجان ، قطع البروكلي المجمدة ، الفاصوليا الخضراء ، خس ، الكرنب ، الخردل ، البامية ، البصل ، الفلفل الأحمر والأخضر ، الفجل ، الخام السبانخ (2/1 كوب) ، والبازيلاء ، اللفت | الخرشوف ، الخضر البنجر ، الصبار ، الملفوف المطبوخ ، الكرنب ، مخلل الملفوف ، السبانخ المطبوخ ، الطماطم ، صلصة الطماطم أو المعجون ، عصير الطماطم ، عصير الخضار |

## 6 - الأطعمة الغنية بالبروتين: اللحوم والجبن والبيض.

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| اللحوم والدواجن والأسماك والمأكولات البحرية ؛ البيض ، والجبن (محدود بسبب محتوى الفسفور العالي) | اللحوم المعلبة واللانشون والجبن واللحوم العضوية والسلامي والسلمون والنقانق |

## 7 - الأطعمة الغنية بالدهون:

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| المارغارين في الدهون غير المشبعة ، والمايونيز ، والقشطة الحامضة ، والجبن ، والمايونيز قليل الدسم ، والقشطة الحامضية قليلة الدسم ، والجبن قليل الدسم | زبدة ، سمن نباتي غني بالدهون غير المشبعة ، كريمة الخفق |

## 8 - مشروبات

| موصى به | تجنب |
|---|---|
| ماء ، حمية صودا صافية ، شاي أو عصير الليمون محلى الصنع المحلى بمحلي صناعي | الكولا الداكنة أو النظامية أو عصير الفواكه أو مشروبات بنكهات الفواكه أو المياه المحلاة بعصائر الفاكهة أو الشاي المثلج أو المثلج أو عصير الليمون المحتوي على سكر أو شراب أو الشاي أو عصير الليمون المحلى بالسكر الحقيقي |